

TUALET BACARIĐI QAZANMAQ



BİRGƏ VƏ SAĞLAM
İCTİMAİ BİRLİYİ

Azercell



Birgə və Sağlam İB

“Autizm portalı”



BİRGƏ VƏ SAĞLAM
İCTİMAİ BİRLİYİ

 Azercell

TUALET BACARIĞI QAZANMAQ

Uşaq bir neçə əşya üçün istək bildirən zaman ona əşyaları adlandırmağı öyrətməyə başlaya bilərsiniz. Övladınıza adlandırmağı öyrətməyin ən yaxşı yollarından biri ən sevdiyi mükafatların şəklini çəkmək və ardından bu əşyaları adlandırmasını istəməkdir. Bu zaman gerçək əşyaları istifadə edə bilərsiniz, amma bunu çox da tövsiyə etmirik, çünkü o zaman əşya üçün istək bildirmə ilə adlandırma arasında qarışıqlıq yaşana bilər. Şəkilləri istifadə etmək uşaqlarda bacarıqlar arasında əlaqə qurmaqda asanlıq yaradır. Adlandırmağı öyrətmək və bir davranış üzrə bacarığı digər davranışda da tətbiq etmək üsulu bu kitabda daha geniş izah olunub. Fərqli bacarıqlar dedikdə nə nəzərdə tutulduğunu anlamaq məqsədiylə “adlandırma”ğın gördüyünüz, eşitdiyiniz, qoxladığınız, daddığınız və ya toxunduğunuz bir şeyi etiketləmək olduğunu ağılınızda tutmağınız hələlik yetərli olacaq.



TUALET TƏLİMİ



Azyaşlı övladı olan ana və atalar tualet təliminin niyə gərəkli olduğunu sizə dərhal deyə bilərlər. Bu zərurət həmin bacarığı qazanmadan kiçik yaşlarını tamamlayıb böyüyən uşaqlarda daha da bəlli olur. Altını islatma və altına nəcisini etmək önəmli miqdarda zaman, enerji və vəsait israfına səbəb olur. Bezlərə və nəm salfetlərə ödənen məbləğ tipik uşaqlar üçün belə bahalı ikən, bəzi uşaqlar 12 yaşına gəldikləri halda hələ də tualet təlimi almamış ola bilirlər. Uşağın dil və akademik ehtiyaclarına sərflənməsi gərəkən maddi vəsaitin belə xərclərə istifadə olunması yaşam keyfiyyətində bəzi çətinliklərə səbəb ola bilər. Üstəlik uşağın yaşı artdıqca böyük ölçüdə bez tapmaq çətin olur. Digər önəmli bacarıqlar üzərində çalışmaq yerinə bez dəyişdirmək zaman itkisidir.

Son olaraq (bəlkə də ən önəmli nüans), tualet təliminin əskikliyi daima məktəb seçimlərinə təsir edən bir haldır. Tipik bağçalar uşağın bağçaya gəlmədən öncə tualet təlimi almasını şərt olaraq təqdim edirlər. Bir çox uşaq normal məktəblərə və ya inkluziv siniflərə, kiçik yaşlarda tualet təlimi almadıqları üçün gedə bilmirlər. Uşaq böyüdükcə vəziyyət daha da çətinləşir.

Bu uşaqların sosial mühitlərdə qəbul edilmələri çox çətin olur. Tualet təlimi almamış dörd-beş yaşında olan bir uşaq, cəmiyyət içində altını islatdığına və ya nəcisini etdiyində, tipik həmyaşdaları tərəfindən təcrid edilə bilər. Uşağın bacı-qardaşları bundan utana biləcəkləri üçün ümumilikdə ailə bu haldan təsirlənir.

Mütəxəssislərin də söylədiyi kimi autizmlilərin tualet təlimində ən çətin qrupdur, çünki ənənəvi tualet təlimi üsulları onlarda işə yaramır. Autizmlilərə bu bacarıqları öyrətməyin çətin olduğunda həmfikir olsaq da, tualet təliminin qeyri-mümkün olmadığını dərhal deməliyik. Ciddi inkişaf geriliyinə sahib şəxslərin də beş yaşa qədər müvəffəqiyyətlə öyrədilə biləcəyini müşahidə etmişik.

TƏDRİS

Bu mövzuyla bağlı başqa bir çox kitab var, amma bunların heç biri davranış haqqında olmadığı üçün autizmlı uşaqlara bu cür xüsusi təlimin verilməsi mövzusunə toxunulmur. Bu uşaqlara tualet təlimi verilməsində istifadə edilməsi üçün altı fərqli kitabdakı üsullardan istifadə olunaraq proqram hazırlanılmışdır.

Öncəliklə övladınız bu bacarığı öhdəsinə götürməyə hazır olub-olmadığına qərar verməlisiniz. Övladınızın sadəcə xronoloji yaşını deyil, inkişaf yaşını da nəzərə almalısınız. Əgər övladınız üç yaşındadırsa, amma inkişaf yaşı 18 aylıq olduğunu göstərsə, bu, təlim üçün erkən olduğunu göstərir. Ancaq övladınız beş yaşındadır və 18 aylıq inkişaf yaşı göstərsə, başlamaq üçün zaman gəldiyini deyə bilərik. Cavablamağınız zəruri olan digər suallara nəzər salaq:

- Övladınız bezinin islaq olduğunu hiss edir və ya sizə bildirir?
- Övladınız hamam otağındakı tualetə, əl yumağa və ya geyinib hazırlaşmağa maraqlıdır?
- Övladınız tualet ehtiyacı hiss etdiyi zaman sizdən uzaqlaşır və ya gizlənməyə çalışır?
- Son olaraq, övladınız gecə boyunca bezinə müntəzəm olaraq idrarını edir (nəcis etmədən)?

Bu sualların çoxuna bəli deyirsinizsə, övladınız tualet təliminə böyük ehtimalla hazırdır. Təlimatların planlaşdırılması olduqca önəmlidir. Uşağa yeni diaqnoz qoyulubsa, tualet təliminə dərhal başlamayın. Övladınıza istəməyi öyrətmək ilk iş olmalıdır. Mənfi möhkəmləndirmə və ya mənfi davranış nəticələri olmadan, yaxşı və müsbət bir davranış proqramını həyata keçirdiyiniz zaman, tualet təliminə başlamağınızın zamanı gəlmiş ola bilər.

Başqa bir evə köçməyi planlayırsınızsa, yeni bir körpə gözləyirsinizsə və ya ailə həyatınızda böyük dəyişiklik varsa, təlimə başlamayın. Stresli zamanlarda tualet təlimi bütün uşaqlar üçün çətin olacaqdır. Belə zamanlarda başlanılan tualet təlimlərində çox zaman geriləmə özünü göstərir.



Təlimə lazımcı vaxt ayıra biləcəksinizsə, bu başlamaq üçün ən yaxşı vaxtdır. Ən az iki həftə boyunca bacarığın üzərində çalışa bilmək üçün evdə olmağınız gərəkdir, Təkbaşına təlim verə biləcəyinizdən əmin olmalısınız. Önünüzdəki üç aya nəzər salaraq ciddi bir dəyişiklik planlamadığınızdan əmin olun. Ailələrin çoxunun işə başladıklarında yetəri qədər zaman ayırmamalarına görə “yalançı başlanğıclar” etdiyini müşahidə edirik. Proqrama başladıqda davam etdirməyiniz gərəkdir. Öyrətməyin çətin olacağını düşünürsünüzsə (həqiqətən də çətin ola bilər), bir-iki il içərisində daha da çətinləşəcəyini nəzərə almalısınız.

Övladınızda formal bir tualet təlimi proqramı başlatmağa hazır deyilsinizsə, bu proqramı başlamağınız üçün sizə dəstək olacaq bəzi addımlar ata bilərsiniz. İlk olaraq övladınızın altını tez-tez dəyişdirin ki, daima quru qalsın. Tualeti üçün rahat otura biləcəyi bir güvəc alın (üç yaş və daha azyaşlılar üçün). Övladınız böyükdürsə (yaş və ya bədən olaraq), bu zaman birbaşa tualeti istifadə edin. Hər səhər və duş zamanı övladınızı tualetə/güvəcə oturdun və nə baş verəcəyini müşahidə edin. Bəzi uşaqlar sadəcə orada oturduqları üçün də çox miqdarda mükafata ehtiyac hiss edə bilərlər, bu səbəbdən də mükafatları hazır saxlayın. Ehtiyacla mükafatı eyniləşdirmirsiniz kimi yanaşın. Əgər övladınız sidiyini və ya nəcisini edərsə, bu zaman mütləq çox şişirdilmiş şəkildə mükafatlandırın. Övladınız oğlandırsa, idrarını etməsi üçün daima oturtmağa çalışın. Nəcisini etməyi öyrənmədən öncə ayaq üstə sidik ifrazatını etməsi üçün istiqamətləndirməyin. Nəcis təlimi uşaq tualetə oturmağa alışdıqdan sonra bəzən sadəcə “səhvən” baş verər. Bəzi autizmlı uşaqlar sidik ifrazatını ayağa qalxaraq etməyi sadəcə atalarına baxaraq ustalaşırlar, amma defekasiya üçün tualetə oturmağı heç cür öyrənə bilmirlər.

Bədən funksiyalarını anlatmaq üçün istifadə edəcəyiniz sözləri seçməyin artıq zamanıdır. Övladınızın dayəsi və ya müəlliməsi ilə hansı sözləri istifadə etməsi gərəkdiyi ilə bağlı danışmaq sizə anlamsız gələ bilər, amma bunu mütləq etməlisiniz. Sözləri seçərkən uzun müddət istifadə edə biləcəyiniz şəkildə bir seçim edin, məsələn “çiş etmək” yerinə “tualetə getmək” kimi sözlər istifadə edə bilərsiniz.

Son olaraq, başlamadan öncə övladınızın nə zamanlar idrara çıxdığını və defekasiya etdiyini bir neçə gün müşahidə edib qeydlər almalısınız, çünki uşaqların çoxunda rahatlıqla izlənilə biləcək bir şablon vardır. Ayrıca bədənə adına orto kolik və gastro kolik deyilən, səhər oyandıqdan 15 dəqiqə sonra və ya yemək yedikdən 15 dəqiqə sonra ortaya çıxan və bağırsağ hərəkətlərinə səbəb olan reflekslər mövcuddur. Övladınızın nə zaman yemək yediğini və nə zaman oyandığını bir kağıza yazıb rutini izləyib-izləmədiyinə baxın

GÜNDƏLİK SİDİK İFRAZATI TƏLİMİ

Səmimi bir şəkildə tualet təliminə başlamağa hazırsınızsa, işə gündüzlər idrar təlimindən başlayın. Bəzi uşaqlar heç bir əlamət göstərməsə də, tualetə oturduğu zaman idrarlarını edirlər. Zamanlamada problem yaşanarsa, altlarını islada bilirlər. Bu da tamamiylə normaldır. Qrafikə uyğun tualet təlimi yaxşı öyrənilməsi vacib olan ilk addımdır. Yazılı bir tualet planı hazırlayın. Beləliklə uşağın müəllimi, dayəsi və valideynləri eyni səhifə üzərindən hərəkət edib qrafiki, mükafatları, qəzaları və qeydə alma planını izləyə bilsinlər.

Tualet planınızın bir parçası olaraq seçəcəyiniz mükafatlar dərhal verilə bilən, konkret və motivasiyaedici mükafatlar olmalıdır. Uzun müddətli mükafat istifadə etməyin. Autizmlı uşaqlar çox zaman “Sən bu həftə ehtiyacın olan zaman tualetə getsən, sənə həftə sonunda oyuncaq qatarı alacağam” kimi bir açıqlamayla onları motivasiya edə bilməzsiniz.

Bəzi hallarda simvol lövhəsi uğur qazandıra bilər. Bundan istifadə edərkən uşağın hər uğurlu tualet cəhdində lövhəyə bir ədəd simvol yapışdırılır; öncədən müəyyən edilmiş simvol sayı əldə edildiyi zaman uşaq ya oyuncaq, ya da istədiyi çox özəl bir şeyi qazanır. Belə bir simvol sisteminə övladınızın müsbət reaksiya verib-verməyəcəyindən əmin deyilsinizsə, simvol istifadə etməyin; onun yerinə dərhal verilə biləcək mükafat seçin.

Bütün Tətbiqi Davranış Analizi sahələrində olduğu kimi burada da mükafatlar əlinizdəki ən güclü vasitələrdir. Sadə bir “afərin sənə” demək övladınızın israrla tutduğu əşyanı buraxması üçün yetərli bir mükafat olmayacaqdır. Hal-hazırda bir proqramı tətbiq edirsinizsə, sadəcə tualetdə istifadə olunacaq bir mükafat seçin. Müəyyən bir marka konfet və ya müəyyən bir video istifadə edə bilərsiniz. Təcrübəmizə əsasən, uşaqlardan biri mükafatı çətir idi. Həmin uşaq yağışlı günləri sevdiyini, həmin günlərdə hər kəsin sinfə çətir gətirdiyini və öz çətirini başının üstündə çevirməyi çox sevdiyini öyrənmişdik. Tualet istifadə etmək çətin bir bacarıq olduğu üçün uşağın tez-tez əldə edə bilmədiyi, amma əldə etdiyi zaman da hədsiz sevindiği bir əşya və ya fəaliyyət seçin.

Tualet təlimi verən hər kəsə mükafatlardan ibarət “ehtiyac çantası” hazırlamağı tövsiyə edirik; hər uğurlu tualet cəhdində uşaq bu çantadan istədiyi şeyi mükafat olaraq ala bilər. İlk mərhələdə hər tualet cəhdində mükafatlandırılmalıdır, daha sonra isə gün sonunda və ya həftə sonunda bir mükafat verməklə bunu seyrəkləşdirə bilərsiniz.

Övladınıza tualet təlimi verdiyiniz zaman alt paltarını geyindirin. Təcrübələrə əsasən deyirik, həm gündəlik bezlər, həm də rezin bantlı öyrəşdirmə alt paltarları bu müddətə mənfi təsir göstərir. Çünki funksiya olaraq uşağın islaq hiss etməsini və sizin alta qaçırımları görməyinizi əngəlləyir. Övladınız alt paltarın üstünə şalvar geyinəcəksə, bel hissənin düyməsiz, ipsiz və ya kəmərsiz olmasına diqqət edin, beli rezinli olan şalvarları seçin.

Övladınız məktəbə gedirsə və ya siz restorana və ya marketə gedəcəksinizsə, bezini və ya öyrəşdirmə alt paltarını uşağın öz alt paltarının üstündə geyindirin. Beləliklə, idrarını edərsə, islandığını hiss edəcəkdir.

Hər hansı bir səbəbə görə təlim əsnasında bir qayda olaraq bez istifadə etmək istəyirsinizə, bezin içərisinə qoyacağınız bir siqnal alətiylə övladınızın altını islatdığından xəbərdar olacaqsınız. Bu siqnal alətləri uşaq mağazalarından əldə oluna bilər.

Gün ərzində yuxularında və gecə yuxularında bez istifadəsinə davam edin. Gecələr sidik kontroluna daha sonra keçəcəksiniz. Amma yatmadan iki saat öncə bez taxmayın, bezə islatmasının səbəbi yatağına uzanmaq olmasın. Övladınız oyanan kimi dərhal bezi çıxarın və onu tualetə oturdun, çünki bu zaman tualetə etmə ehtimalının yüksəkdir.

Övladınız tualetdən istifadə edibsə (uğursuz bir cəhd belə olsa), özünü düzgün təmizlədiyindən, şalvarını yuxarı qaldırdığından və əllərini gərəkirsə, dəstək alaraq yuduğundan əmin olun. Övladınıza şalvarını dizlərinə qədər endirməsi gərəkdiyini, tamamilə çıxartmamasını öyrədin; tamamilə soyunarsa, bu vərdişi ortadan qaldırmaq çətin olacaqdır. Bütün tualet müddətində övladınızın sərbəst olması üçün ürəkləndirin.

Ağır səviyyədə əlil uşaqların tualet təlimi kitablarında da görə biləcəyimiz, mövzu haqqında digər bir neçə mənbədə də açıqlanmış və formal tualet təlimi çərçivəsində təqdim olunmuş 5 təməl addım vardır.



GÜNDƏLİK SIDİK İFRAZATI TƏLİMİ

Səmimi bir şəkildə tualet təliminə başlamağa hazırsınızsa, işə gündüzlər idrar təlimindən başlayın. Bəzi uşaqlar heç bir əlamət göstərməsə də, tualetə oturduğu zaman idrarlarını edirlər. Zamanlamada problem yaşanarsa, altlarını islada bilirlər. Bu da tamamiylə normaldır. Qrafikə uyğun tualet təlimi yaxşı öyrənilməsi vacib olan ilk addımdır. Yazılı bir tualet planı hazırlayın. Beləliklə uşağın müəllimi, dayəsi və valideynləri eyni səhifə üzərindən hərəkət edib qrafiki, mükafatları, qəzaları və qeydə alma planını izləyə bilsinlər.

Tualet planınızın bir parçası olaraq seçəcəyiniz mükafatlar dərhal verilə bilən, konkret və motivasiyaedici mükafatlar olmalıdır. Uzun müddətli mükafat istifadə etməyin. Autizmlı uşaqlar çox zaman “Sən bu həftə ehtiyacın olan zaman tualetə getsən, sənə həftə sonunda oyuncaq qatarı alacağam” kimi bir açıqlamayla onları motivasiya edə bilməzsiniz.

Bəzi hallarda simvol lövhəsi uğur qazandıra bilər. Bundan istifadə edərkən uşağın hər uğurlu tualet cəhdində lövhəyə bir ədəd simvol yapışdırılır; öncədən müəyyən edilmiş simvol sayı əldə edildiyi zaman uşaq ya oyuncaq, ya da istədiyi çox özəl bir şeyi qazanır. Belə bir simvol sisteminə övladınızın müsbət reaksiya verib-verməyəcəyindən əmin deyilsinizsə, simvol istifadə etməyin; onun yerinə dərhal verilə biləcək mükafat seçin.

Bütün Tətbiqi Davranış Analizi sahələrində olduğu kimi burada da mükafatlar əlinizdəki ən güclü vasitələrdir. Sadə bir “afərin sənə” demək övladınızın israrla tutduğu əşyanı buraxması üçün yetərli bir mükafat olmayacaqdır. Hal-hazırda bir proqramı tətbiq edirsinizsə, sadəcə tualetdə istifadə olunacaq bir mükafat seçin. Müəyyən bir marka konfet və ya müəyyən bir video istifadə edə bilərsiniz. Təcrübəmizə əsasən, uşaqlardan biri mükafatı çətir idi. Həmin uşaq yağışlı günləri sevdiyini, həmin günlərdə hər kəsin sinfə çətir gətirdiyini və öz çətirini başının üstündə çevirməyi çox sevdiyini öyrənmişdik. Tualet istifadə etmək çətin bir bacarıq olduğu üçün uşağın tez-tez əldə edə bilmədiyi, amma əldə etdiyi zaman da hədsiz sevindiği bir əşya və ya fəaliyyət seçin.

Tualet təlimi verən hər kəsə mükafatlardan ibarət “ehtiyac çantası” hazırlamağı tövsiyə edirik; hər uğurlu tualet cəhdində uşaq bu çantadan istədiyi şeyi mükafat olaraq ala bilər. İlk mərhələdə hər tualet cəhdində mükafatlandırılmalıdır, daha sonra isə gün sonunda və ya həftə sonunda bir mükafat verməklə bunu seyrəkləşdirə bilərsiniz.

Tualet planınıza ierisində hansı üsulları istifadə etdiyinizi açıqca ifadə etdiyinizdən əmin olun və gərəkən zamanlarda planınızda dəyişikliklər edin. Uşaq ilə çalışan və ya ona baxan hər kəs eyni üsulu izləməlidir. Müsbət məşqləri istifadə etməməyə qərar versəniz, əgər övladınız altına islatdarsa, mütləq sakit olun. Gülməyin, gülümsəməyin və ya övladınızın əyləndiyinizi düşündürəcək bir davranış sərgiləməyin. Övladınıza paltarlarını dəyişdirməsi üçün ipucu verin, amma ona gərək olmadığı qayğı göstərməyin.



DİGƏR ÜSULLAR

Şəkilli cədvəllər bəzi uşaqlar üçün uğurlu bir tətbiq ola bilər, uşaqlar cədvəllərinə baxaraq nə zaman hamam otağına gedəcəklərini anlaya bilərlər. Şəkilli fəaliyyət cədvəli istifadə edirsinizsə, mütləq üzərində əlavə bir tualet şəkli olsun, yəni uşaq cədvəldən kənar da tualetə getməyi tələb edə bilsin.

Əgər övladınızın idrakı məhduddursa, tualetdəyənkən iləri doğru əyilməsi öyrədilə bilər və ya tualetə çıxması üçün qarnının alt nahiyəsinə incə hərəkətlərlə təzyiqlik tətbiq oluna bilər.

Ayaq üstə duraraq və ya çömbələrkək bezinə nəcisini edən uşaqlar, tualetə oturduları zaman ayaqlarının altına dəstək məqsədli bir şey (stul kimi) qoyduğunuz zaman daha rahat olurlar. Tualetə oturduğı zaman ayaqları yerə çatmayan uşaqlar üçün də bu üsul effektiv olaçaqdır.

Bəzi uşaqlar sevdiyi cizgi film personajlarının olduğı alt paltarlarını geyindikləri zaman onların islanmasını istəmədikləri üçün müsbət reaksiya göstərirlər. Övladınız geyindiği alt paltarın üzərindəki personajla maraqlanmırsa, ucuz və ağ rəngli alt paltarı alın ki, təmizlənməsi üçün yüksək dərəcədə yumaq və gərəkdiyi zaman atmaq sizin üçün rahat olsun.

Övladınız tualetdə oturmağı çox zaman ayırırsa, taymer istifadə edə bilərsiniz. Nəcis və ya sidik ifazını etməyə başlamazdan öncə bir uşaq beş dəqiqədən çox tualetdə oturmamalıdır.

Ayrıca hamam otağında rahatladıcı bir mühit yaratmalısınız. Hamam otağını istifadə zamanında uşağınız problem davranış göstərirsə, böyük ehtimalla bunun anlamı hamam otağı mükafatla eyniləşdirilməmiş olmasıdır. Əgər belədirsə, bir addım geri atıb, hamam otağına girdiyi və zaman planlamasına görə tualetdə oturduğı üçün uşağı çoxlu mükafat verilməlidir.



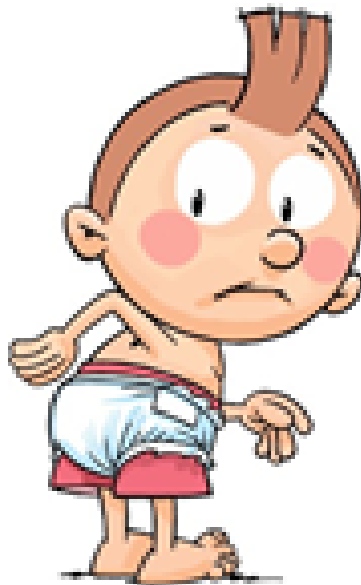
NƏCİS TƏLİMİ

Sidik təlimindən keçən uşaq hazırlıqsız olaraq nəcislə idrarını eyni anda edə bilər. Bu səbəbdən oğlan uşaqlarının nəcis təlimini tam olaraq alana qədər sidik üçün oturmaqları gərəkdir. Öz istəyi ilə və ya hazırlıqsız şəkildə tualetə nəcisini edən bir uşağı çox mükafatlandırmaq gərəkdir, mükafatın dozasını müəyyən edərkən nəcis vərđişi zamanı uşağın bez istifadə etməyəcəyi, qoruyucu bir şey geyinməyəcəyini və qəza baş verərsə, bunu təmizləməsinin çox çətin olacağını da vurğulamaq istəyirik.

i

drar təlimi tam yerləşdikdən sonra nəcis qəzaları davam edirsə, mükafatlandırmanıza baxıb, ola biləcək ən güclü mükafatı seçdiyinizdən əmin olmalısınız. Ancaq bütün yolları yoxlamısınızsa, övladınızı normal bir münasibətlə təmizləyib, ardından onu altına qaçırdığı yer ilə tualet arasında irəli-geri olacaq şəkildə beş-on dəfə aparıb-gətirməklə müsbət məşq etməyi nəzərdə tuta bilərsiniz. Təcrübəmizə əsasən beş yaşında olan bir uşaq sidik vərđişi təlimi zamanı müsbət məşqləri istifadə etmişdik. Bir neçə ay içərisində sidik ifrazını cədvəlinə uyğun etməyə başlamışdı və biz çox sevinliydik. Amma hələ də nəcisini hər gün və ya günəşırı alt paltarına edirdi. Heç kəsin gözü onda olmadığı zamanı gözləyər, sonra da kreslonun arxasına keçib çömbələrək nəcisini alt paltarına edirdi. Ailə bu vəziyyətdən çox əziyyət çəkirdi. 3-4 ay heç bir dəyişiklik olmadan bu şəkildə davam etdi. Ailəyə uşağın əldə etmək üçün “ürəyi gedən” bir mükafat tapmalarını və nəcis qəzaları üçün müsbət məşqlər istifadə etməyə başlamalarını bildirdik.

Anası uşaq nəcisini tualetə etdiyi hər səfərdə uşağı sevdiyi restorana aparıb və orada uşağın nəcisini tualetə etdiyi üçün onunla qürur duyduğundan bəhs edirdi. Müsbət məşqləri sadəcə bir və ya iki dəfə istifadə etmişdi, çünki ailə ilə danşdıqdan iki gün içində, uşaq həm nəcis, həm də sidik təlimini tamamlamışdı.



GECƏ TUALET TƏLİMİ

Övladınız həm nəcis, həm də sidik təlimi gün ərzində aldıqdan sonra gecə təlimi üzərində çalışmağa başlaya bilərsiniz. Ola bilər ki, övladınız öz-özünə bunu öyrənmiş olacaq və hər səhər quru şəkildə oyanacaqdır.

Quru bezlə beş gün (dalbadal) oyandıqdan sonra övladınızın alt paltarıyla yatmasına icazə verin. Ara-sıra altını isladacağı məlumdur, lakin bezi tərgitmək üçün atacağınız tək addımdır.

Hər səhər əlavə bir müdaxilə olmadan uşağın quru bezlə oyandığını görən şanslı ana-atalardan biri deyilsinizsə, tətbiq edə biləcəyiniz əlavə bir neçə strategiya mövcuddur. Günortadan sonra uşağı maye qəbul etməyə sövq edin, yatağa getmədən iki saat öncə sadəcə bir neçə qurtum maye içə biləcək şəkildə bir sərhəd qoyun. Övladınızın mütləq şəkildə bir yatma və oyanma saati olsun. Yaxşı yatmayan autizmlı uşaqlarda bu addım xüsusilə çətinidir. Uşaq gecə oyanırsa, dərhal hamam otağına getməsini təmin edin.

Əgər gecə yerini islatmalar davam edərsə, övladınızı həkiminə müayinə etdirib fiziki olaraq hər şeyin qaydasında olduğundan əmin olun. Gecə yerini islatdığından danlamayın, utandırmayın və cəzalandırmayın. Gecə yatarkən sidik kisəsini uşaq idarə edə bilməz. Övladınız on yaşını keçibsə və hələ də gecələr yerini isladırsa, tibbi problemləri də nəzərdən keçirmisinizsə, bez signalı istifadə etməyi və tualet təlimi mövzusunda mütəxəssislə görüşməyi düşünə bilərsiniz.



UŞAĞA TUALETƏ SƏRBƏST GETMƏYİ ÖYRƏTMƏK

Təəssüf ki, çox valideyn uşaqları cədvəl yardımıyla hamam otağına gedib ehtiyacını görüb geri döndükdən sonra tualet təlimini sonlandırırlar. Bu da uşağın ipucu olmadan tualet istifadəsini sərbəst öyrənməməsi deməkdir. Əgər övladınıza təxminən hər saatda tualetə gedəcəksən deyə soruşsanız, tualet təlimi tamamlanmamış sizin də gördüyünüz iş yarım qalmış deməkdir.

Cədvəli və digər ipuclarını diqqətli bir planlamayla seyrəkləşdirərək övladınızın daha sərbəst olmasını və bu bacarıqda ustalaşmasını asanlaşdırıla bilərsiniz. Əgər uşağınız işarət dilini və ya şəkilləri istifadə edirsə, siz “tualetə getmək vaxtıdır” dediyinizdə, uşağınız (cədvəlini istifadə zamanı) işarət diliylə sizə “tualet” deməsi və ya danışarsa, “Tualet”, “Hamam otağı” ya da seçdiyiniz hər hansısa bir sözü deməsi üçün ona ipucu verə bilərsiniz.

Hamam otağına gediş yolunda, uşağı iki-üç dəfə dayandırın və çiyinlərini oyun oynayırmış kimi tutub silkələyərək uşağa təkrar “Hara getmək gərəkdir?” deyə soruşun. İşarət diliylə və ya danışaraq reaksiya verməsini təmin edin. Belə edərək tualetə getmək istəyini bildirməsinə təşvik etmiş olursunuz, tualetə getmək istəyini bildirdiyində (ipucuyla və ya ipucu olmadan) mütləq davranışı mükafatlandırın.

Övladınız cədvəli izləyərək saatda bir dəfə idrarını uğurla tualetə edirsə, iki-üç gün ərzində də altını islatmayıbsa, cədvəldəki zaman aralığını 90 dəqiqədə bir dəfə olmaqla yüksəldin. Bunun üçün taymer istifadə etməyi unutmayın, çünki dayələr uşağın ən son nə zaman tualetə getdiyini bilməyə bilərlər. Uşaq yenə iki və ya üç gün quru qalarsa, cədvəli iki saatda bir dəfəyə yüksəldin. Zaman əlavə etdikdən sonra, qəzalarda bir artım görsəniz, zaman aralığını daha mərhələli yüksəldə bilərsiniz. Sərbəst şəkildə tualetə gedib gələ bilməsi üçün övladınız sidik etmə ehtiyacı hiss etməlidir, buna görə də ehtiyacın ortaya çıxması üçün zaman aralıqları uzadılmalıdır. Təlim əsnasında, övladınız tualetə getmə ehtiyacını daima sizə desin, evdən çölə çıxdığınızda, uşaq tualetin yerini tapmaq üçün sizdən soruşacaq və sizin köməyinizə ehtiyacı olacaq.



TƏLİM TAMAMLANDIQDAN SONRA QƏZALARA QARŞI HƏLL YOLU

Arada bir ortaya çıxan qəzalar uşaqların demək olar ki, hər birində görünür, bunun üçün təlaşlanmayın. Amma uşağınızın altına qaçırma sıxlığı daha çoxdursa, geriye gedişi dayandırmaq üçün dərhal səbəbini araşdırmağa başlamalısınız.

Öncəliklə mədə virusu və ya böyrək infeksiyası kimi tibbi problemləri nəzərdən keçirin. Uşaq daha çox paketli qida yeməyə başlayıbsa və ya ümumiyyətlə daha çox yeməyə başlayıbsa, diyetindəki bu cür dəyişikliklər qəzaların artmasına səbəb ola bilər. Dərmanlar və əlavə qidalar da nəcis və sidik qəzalarına zəmin yarada bilər.

Övladınızın müəllimiylə danışaraq tualet vərdişinin məktəbdə necə davam etdiyini kontrol etməyi də unutmayın. Əgər uşaq evdə, məktəbdə və cəmiyyət içərisində sərbəst tualetə gedib gələ bilirsə, başqa cür bir tualet zamanlamasına əsla tabe tutulmamalıdır.

Uşaqlar yeni bir məktəbə və ya sinfə yerləşdirildiklərində, bütün sinfdəki şagirdlər, məktəbə çatdıqları zaman nahar yeməyində və evə dönmədən öncə tualetə gedərək bir tualet cədvəlinə uyğun davranırlar. Tam təlim almış bir uşaq, belə bir mühitdə tualeti ehtiyacını saxlamağı buraxacaq, çünki sidik ifraz etmə hissi ortadan qalxacaqdır. Mədəsi korlandığı üçün və ya günorta yeməyində iki qutu meyvə suyu içdiyi üçün bir də cədvəldən kənar tualetə gedə bilməyibsə, qəza başlaya bilər. Uşaq tualet planlamasına tualetə təlimi aldıqdan tabe tutulduğu üçün bu halda ipucundan asılı hala gələr.

Eyni məntiqlə uşağınıza gün boyu “tualetə gedəcəksən?” , “tualetə ehtiyacın var?” deyə soruşmayın. Bunun əvəzinə uzun bir maşın səhayətinə çıxmadan və ya üzməyə getmədən öncə tipik bir uşağa tualet ehtiyacı olub-olmadığını necə soruşacaqsınızsa bənzər bir formada sualınızı verin.

Tədqiqat sırasında uşağınızın altına qaçırmasının gözlə görünən bir səbəbi yoxdursa və qəzalar hər gün bənzər zamanlarda gerçəkləşirsə, günün sadəcə o zamanları üçün uşağınızı yenidən cədvəl izləməsinə başlayın.



NƏ QƏDƏR DAVAM EDƏCƏK?

Təəssüf ki, çox valideyn uşaqları cədvəl yardımıyla hamam otağına gedib ehtiyacını görüb Tualet təlimi tipik uşaqlarda olduğu kimi uşağın özündən asılıdır. Günlər, həftələr və ya aylar ala bilər, amma illər boyunca davam etməməlidir. Tualet təlimində uğura çatmaq üçün məlumata yönəlik, əlaqəli bir yanaşma olmalıdır. Nə olursa olsun, əsla təslim olmayın! Gərəkli görsəniz, planınızı təkrar gözdən keçirin, lakin təslim olmayın. Övladınız bu həyati bacarığa hər şeydən çox ehtiyac duyar və onu bu məqsədə çatmaqda yardım edəcək tək insan sizsiniz.

